

食べるってイイこと！朝ごはん！

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを消費しているので、朝、起きたときにはエネルギーや体に必要な栄養素が少なくなっている状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや様々な栄養素を補給しましょう。

<p>1</p>  <p>何だか体がだるいな…</p>  <p>それは、朝食を食べていないから、体がガス欠状態なのよ。</p>	<p>2</p>  <p>朝食を食べると、寝ている間に低下した体温が上がって、体が働き出すの。</p>  <p>頭もボーっとしている気がするよ…</p>
<p>3</p>  <p>朝食を食べないと、頭を働かせるエネルギーが不足して、イライラや、集中力の低下にもつながるのよ。やる気や勉強へも影響が出てくるわね。</p>	<p>4</p>  <p>朝食は毎日しっかり食べなきゃ！</p> <p>小さい頃からの朝食習慣が大切ね！</p>

ステップアップ！朝ごはん

朝ごはんを食べる習慣のない人はステップ1から、食べている人は次のステップを目指します。段階的に「主食・主菜・副菜をそろえる」習慣を作っていきましょう。

<p>ステップ1 何も食べていない人</p>  <p>バナナ ヨーグルト 野菜ジュース</p>	<p>何かを口にすることからスタート。食べやすく、調理の必要がない果物やヨーグルト、牛乳などの飲み物から始めましょう。</p>
<p>ステップ2 何か1品食べる人</p>  <p>おにぎり ロールパン シリアル</p>	<p>「主食」（ごはん・パン・麺）をとり入れましょう。 主食は脳のエネルギー源です！</p>
<p>ステップ3 主食を食べる人</p>  <p>おにぎり みそ汁 食パン 目玉焼き ごはん 納豆</p>	<p>たんぱく質を多く含む「主菜」（肉・魚・卵・大豆製品）を1品追加します。 具たくさんのみそ汁やスープもおすすすめです。</p>
<p>ステップ4 主食+1品食べる人</p>  <p>納豆ごはん おひたし 目玉焼きトースト サラダ</p>	<p>「副菜」（野菜・海藻・きのこ類）を1品追加して、主食、主菜、副菜の3つをそろえましょう。</p>
<p>ステップ5 主食+主菜+副菜を食べる人</p> <p>ステップ4 +</p>  <p>果物 や 牛乳など</p>	<p>栄養バランスの整った朝ごはんです。 さらに、果物や牛乳・乳製品を取り入れると、より栄養バランスが整います。</p>